



後期

デジタル「きたe公民館」動画PRイベント

出張編！

11/24
12/1
12/8

各火
全3回

ウエルネス操体法 で元気になろう



こんなお悩みありませんか？

- ✓ 腰痛
- ✓ 肩こり
- ✓ 肩痛
- ✓ 猫背
- ✓ 膝痛
- ✓ 血行不良 など



こうした症状に改善が期待でき、『介護予防』につながります！

時間

10:00～11:30

会場

三郷市立コミュニティセンター
(戸ヶ崎2-654)



参加費

無料

定員

30 名程度 (申込順)

65歳以上の市民のかた (開催日時点の年齢)

注意 3回コースのため、原則3回出席できるかた

講師

ウエルネス操体法 マスターインストラクター

戸張 道夫 先生

プログラム

- ◆ ウエルネス操体法とは？
- ◆ 動画を観ながらウエルネス操体法を実践！



10月6日(火) 午前9時～

11月20日(金) 午後5時 電話 または 北公民館に直接

お申込
お問合せ

三郷市立北公民館

〒341-0004

三郷市上彦名870

Tel: 048-957-0253 (休館日を除く9時～17時)

詳しくはこちらの二次元コードより▶

